



section n° 78011

## SAISON 2024 - 2025



**(Amener un tapis et une bouteille d'eau pour la gym; autres matériels sur demande de l'animatrice)**

### LES MUREAUX

Reprise dès le 9 Septembre 2024 - Foyer des anciens (parc de Becheville)					Reprise dès la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - Espace Gérard PHILIPPE				
9	mercredi	17h30 à 18h30	Zumba Kids	Atika	17	Mardi	11h00 à 12h00	Gym douce	Hélène
4	mercredi	19h00 à 20h00	Fitness Hiit	Atika	50	Mardi	19h00 à 20h00	Body fit	Christelle
Reprise la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - Espace Becheville					Reprise le <u>lundi 16 Septembre 2024</u> - Centre de danse de la Médiathèque				
6	Jeudi	19h00 à 20h00	Abdos fessiers	Christelle	18	Jeudi	14h à 15h	Gym douce	Hélène
Reprise dès la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - Salle Colette Besson					3	Lundi	20h15 à 21h15	Zumba/ Djembel	Atika
12	Jeudi	18h00 à 19h00	Pilates	Sabine	10	Mercredi	20h00 à 21h00	Zumba/ Djembel	Atika
20	Jeudi	19h00 à 20h00	Pilates	Sabine	13				
7	Jeudi	20h00 à 21h00	Fitness body	Atika					

### Piscine de BECHEVILLE - LES MUREAUX

Reprise des cours dès la semaine du <u>lundi 16 Septembre 2024</u>				
60	mercredi	19h05 à 20h05	Natation	Juan
61	mercredi	18h25 à 19h05	Gym aquatique	Juan
62	mercredi	20h05 à 20h50	Gym aquatique	Juan
63	jeudi	12h10 à 12h50	Gym aquatique	Paulin
64	jeudi	12h50 à 13h30	Gym aquatique	Paulin
66	vendredi	16h10 à 16h45	Gym aquatique	Paulin

Nota: RM: Renforcement musculaire --- Stretch= Stretching

### RANDONNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)

Reprise des randonnées dès la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u>				
75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	Fabien